التغذية العلاجية لمرضى الكبد المزمن و المتقدم

هذه المادة الارشادية موجهه للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد المزمنة، وخاصة أمراض الكبد المتقدمة (تليف الكبد) ، الذين يعانون من فقدان الوزن الغير متعمد. و يحتوي على معلومات حول كيف يمكن أن يساعدك النظام الغذائي في إدارة الوزن. قد لا تكون هذه المادة الارشادية مناسبة لك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن وتم نصحك بفقدان الوزن.

ماذا يفعل الكبد؟

للكبد العديد من الأدوار الحيوية داخل الجسم. يتمثل أحد الأدوار في إطلاق الجلوكوز (السكر) للحصول على الطاقة أو تخزينه على هيئة جليكوجين. عندما لا يعمل الكبد بشكل جيد، سيعتمد جسمك على مصادر الطاقة الأخرى مثل البروتين (العضلات) ومخازن الدهون. يجب تجنب فقدان العضلات حتى تتمكن من الحفاظ على القوة للقيام بأنشطتك العادية.

منع فقدان الوزن

غالبًا ما يرتبط مرض الكبد المتقدم (تليف الكبد) بفقدان العضلات و الدهون في الجسم.

قد يكون من الصعب ملاحظة ذلك بسبب زيادة السوائل حول معدتك أو ساقيك (الاستسقاء). على سبيل المثال: قد تفقد عضلاتك ، ولكنفي نفس الوقت تعاني من تجمع للسوائل في جسمك هنا قد تحافظ على نفس الوزن.

ماذا أتناول لمنع فقدان الوزن؟

للمساعدة في منع فقدان العضلات والدهون، تحتاج إلى تناول الأطعمة الغنية **بالطاقة والبروتين** بانتظام طوال اليوم (على سبيل المثال كل 2-3 ساعات). هذا مهم للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد المزمنة حيث يستخدم البروتين للحفاظ على العضلات وأنسجة الجسم (بما في ذلك الكبد) والحفاظ على عمل الجسم بشكل طبيعي.

ماذا افعل لتقليل احتباس السوائل في الجسم (الاستسقاء)؟

مع تقدم مرض الكبد ، يمكن أن تتراكم السوائل الزائدة حول المعدة وفي القدمين والساقين (الاستسقاء). في حالة حدوث ذلك، يصبح من المهم جدًا الحد من كمية الملح (الصوديوم) التي تتناولها. هذا لأن الملح يعمل مثل الإسفنج مع السوائل في جسمك. إن تقليل كمية الملح التي تتناولها يمكن أن يحد من كمية السوائل المتبقية في جسمك.

أفكار لزيادة البروتين والطاقة في نظامك الغذائي:

- تناول 6-8 وجبات صغيرة ووجبات خفيفة على مدار اليوم، بدلاً من 3 وجبات كبيرة، خاصة إذا كانت شهيتك ضعيفة أو تشعر بالشبع بسرعة.
- تأكد دائمًا من احتواء كل وجبة على **بعض البروتين** (اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات واللبن الزبادي والجبن قليل الملح)
- استخدم المزيد من **الزيت** في الطبخ والقلي والخبز وعلى الخضار والسلطات.
- أضف البيض والبقوليات والزبادي أو الجبن قليل الملح إلى أطباق اللحوم أو السلطات.
- تناول وجبة خفيفة صغيرة عالية الطاقة قبل الذهاب إلى الفراش.
- استبدل الشاي أو القهوة أو الماء بالسوائل التي توفر الطاقة (مثل المشروبات التي تحتوي على الحليب).

• هناك أيضًا العديد من المكملات الغذائية المتوفرة والتي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والطاقة. تحدث إلى اختصاصي التغذية العلاجية الخاص بك عن هذه ، إذا لزم الأمر.

اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والطاقة وقليلة الملح:

قم بتضمين طعام واحد على الأقل من الأطعمة عالية الطاقة والبروتين.

أدناه في كل وجبة أو وجبة خفيفة. تختلف كمية الطاقة والبروتين المطلوبة على مدار اليوم من شخص لآخر. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن احتياجاتك من الطاقة أو البروتين، فيرجى التحدث إلى اختصاصي التغذية العلاجية الخاص بك.

الأطعمة عالية الطاقة أقل في الملح

• رقائق الشوفان أو القمح أو نخالة الشوفان

• مكرونة وأرز ونودلز

• بطاطا، بطاطا حلوة ، ذرة ، أفوكادو

• زبدة / سمن غير مملح، زيت زيتون، زيت دوار الشمس، زيت كانولا

• كريمة الطبخ/ مايونيز

• مربى، عسل ، شراب القيقب، آيس كريم

• الفاكهة والفواكه المجففة وعصير الفاكهة

• السكر والمنتجات السكرية بما في ذلك المشروبات الغازية

الأطعمة الغنية بالبروتين أقل في الملح

• الحليب ومسحوق الحليب وحليب الصويا

• الجبن: سويسري، ريكوتا، بوكونسيني، قريش

• الزبادي والكاسترد

• اللحوم والدجاج ولحم الضأن والأسماك الطازجة

• أسماك معلبة في الزيت

• بيض

• المكسرات والبذور غير المملحة

• البقوليات المجففة (العدس ، الحمص ، الفاصوليا)

ملحوظة: بعض هذه الأطعمة عالية الطاقة لن تكون مناسبة للجميع، بما في ذلك مرضى السكري، لذا تأكد من مناقشة الأمر مع اختصاصي التغذية العلاجية الخاص بك أولاً. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فعليك التركيز على تناول كميات كبيرة من البروتين والحد من الأطعمة الدهنية والحلوة. يحتاج الأشخاص المصابون بأمراض الكبد في بعض الأحيان إلى نظام غذائي قليل الدسم. إذا أوصى طبيبك باتباع نظام غذائي منخفض الدهون، فاستشر اختصاصي التغذية العلاجية للحصول على مزيد من المعلومات.

الأطعمة التالية هي مصادر جيدة للبروتين والطاقة، ومع ذلك فهي **غنية بالملح** لذا يجب تجنبها إذا كنت تحمل سوائل زائدة.

الأطعمة عالية الطاقة والغنية بالملح

• حبوب الإفطار

• عبوات الأرز والمعكرونة والنودلز سريعة التحضير مع النكهة مثل الاندومي.

• الخبز و المعجنات ومنتجاتها.

• الكعك والبسكويت والمقرمشات المالحة

• رقائق البطاطس

• معظم الوجبات الجاهزة والوجبات السريعة.

أطعمة غنية بالبروتينات غنية بالملح

الجبن – البرميزان و الشيدر و جودا و فيتا

• اللحوم المعالجة أو المحفوظة مثل اللحم المقدد و النقانق و غيرها.

• الجمبري والمحار

• أسماك معلبة في محلول ملحي (ماء و ملح)

• البقوليات المعلبة - (الفاصوليا، العدس، الحمص, الفول)

أفكار لتقليل الملح في نظامك الغذائي

• تحقق من ملصقات التغذية:

- اهدف إلى تناول أقل من 2000 مليجرام(=2 جرام) من الملح (الصوديوم) يوميًا.

- اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الملح (الصوديوم)، من الناحية المثالية أقل من 120 مليجرام لكل 100 جرام من أي منتج غذائي.

- تجنب الأطعمة التي تزيد عن 400 مليجرام لكل 100 جرام.

• تجنب الأطعمة الجاهزة قد المستطاع.

• تجنب الأطعمة الغنية بالملح مثل اللحوم المصنعة والوجبات الخفيفة المالحة (مثل الرقائق والزيتون والمعجنات) والصلصات والشوربات المعدة مسبقًا.

• لا تضيف الملح إلى وجباتك أو عند الطهي - استخدم الأعشاب والتوابل الأخرى لتذوق طعامك (مثل الفلفل والثوم والأعشاب والبهارات والفلفل الحار والزنجبيل والبصل والثوم والكراث والليمون والخل والملح المخفف (ملح البوتاسيوم) بالنسبة للصلصات فاختر الأنواع الأقل في الملح أو الموضح عليها ذلك.

المشروبات المغذية

يعتبر الحليب أساسًا رائعًا للمشروبات المغذية لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين والطاقة. يفضل استخدام الحليب كامل الدسم لأنه يحتوي على طاقة أكثر من الحليب قليل الدسم. يمكن استخدام أنواع اخرى من الحليب كحليب اللوز / الأرز / الشوفان / جوز الهند و التي تحتوي على القليل من البروتين أو لا يحتوي على أي بروتين إلا إذا اضيف اليها و يمكن زيادة محتوى الطاقة في هذه الأنواع متضمنا ذلك الحليب كامل الدسم عن طريق إضافة مكونات أخرى مثل مسحوق الحليب سريع الذوبان أو الآيس كريم أو أي منكهات أخرى.

إمداد الجسم بالطاقة خلال النوم:

• يلعب الكبد دورًا أساسيًا في إمداد الجسم بالطاقة (على شكل جلوكوز) أثناء فترة النوم.

• عندما تكون مصابًا بمرض في الكبد، يصبح توفير الطاقة للجسم أثناء النوم عن طريق الكبد أكثر صعوبة - وهذا يعني أن الكبد يحتاج إلى مصدر منتظم للطاقة من طعامنا ، لأنه لا يمكنه الاعتماد على الطاقة المخزنة. هذا يعني أنه بالإضافة إلى تناول الطعام كل 2-3 ساعات ، يجب أيضًا تناول وجبة خفيفة غنية بالطاقة **قبل النوم**.

تتضمن بعض أفكار الوجبات الخفيفة قبل النوم ما يلي:

• شريحتان سميكتان من خبز التوست مع الجبن قليل الملح

• شريحتان سميكتان من خبز التوست مع زبدة قليلة الملح أو معجون الجوز.

• كوب حليب كامل الدسم وشريحة توست محمصة.

• كوب واحد من الزبادي / الكاسترد / الآيس كريم بالفواكه.

• كوب واحد من الحبوب الكاملة قليلة الملح مع نصف كوب من الحليب.

• عصير الفاكهة / كوب حليب / عسل.

• المكملات الغذائية الغنية بالطاقة و البروتين تحدث الى اختصاصي التغذية العلاجية لمناقشة ذلك.